

POHJOIS-SAVON MUNUAIS- JA MAKSAYHDISTYS RY

## **JÄSENTIEDOTE 2/2012**



kuva RENTUKKA (Astigma/ ImagePark.biz)



**Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry:n  
VUOSIKOKOUS ja KEVÄTRETKE 5.5.2012  
PIELAVEDELLE  
tilausravintola JUHLARANTAAN**  
Vuosikokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen mukaiset  
asiat.  
**TERVETULOA**  
Ilmoittautumiset Tarja Partaselle 050 – 536 1647 tai  
[th.partanen@gmail.com](mailto:th.partanen@gmail.com)

### **Kevätretkibussien aikataulut**

Bussi 1

**KUOPIO** Maljalahdenkadun tilausliikennepysäkiltä kaupungintalon  
takaa **klo 9.30**, **SIILINJÄRVI klo 9.50**, **MAANINKA klo 10.10**. Perillä n.  
**klo 11.00**.

Bussi 2

**KIURUVESI** matkahuolto **klo 9.15**, **IISALMI** matkahuolto **klo 10.00**.  
Perillä Säviän Juhlarannassa **klo 11.00**.

**ILMOITTAUTUMINEN 26.5.** mennessä Tarja Partaselle  
[th.partanen@gmail.com](mailto:th.partanen@gmail.com) tai puh. 050 536 1647.

**Retken hinta bussiretki + ruokailu 15 € ja pelkkä ruokailu 15 €.**

### **LIIKUNTA**

Ryhmäliikuntatunnit jatkuvat liikuntakeskus Fressissä tiistaisin ja torstaisin klo  
15-16 toukokuulle saakka.

Saimme yhdessä Pohjois-Savon allergia- ja astmayhdistyksen kanssa Freesiltä  
hyväntekeväisyyslahjoituksen, joten tunnit jatkuvat taas syyskuussa ja koko  
syksyn. Lisätietoja Liisa Posiolta puh. 046 654 1105 tai [liisa.posio@pp.inet.fi](mailto:liisa.posio@pp.inet.fi).

Syksyllä alkavat myös kaikille sopivat **taiji-tunnit** keskiviikkoisin klo 17-18 Majakassa. Lisätietoja Janne Heikkiseltä puh. 041 431 8919 tai [heikkinen.janne@luukku.com](mailto:heikkinen.janne@luukku.com).



Liikuntakeskus Fressi lahjoitti Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistykselle ja Pohjois-Savon allergia- ja astmayhdistykselle yhteensä 1.568 euroa ryhmäliikuntatunteja varten vuodeksi 2012.

## JÄSENETUJA

**Nauti auringosta turvallisesti**-tilaisuudessa 28.3. lääkäri Antti Kaukinen kertoi auringon vaikutuksista ihoon. Kaikkien tulisi suojata ihonsa liialliselta auringonpaisteelta vaatetuksella ja suojavoiteilla. Erityisesti hyljintälääkkeitä tarvitsevien **elinsiirronsaaneiden** tulee huolellisesti suojautua auringolta, mieluummin välttää kokonaan suoraa auringonpaistetta. Suositeltava suojakerroin on kaikille 30 tai 50.

**Kuopion ToriApteekista** saa yhdistyksen jäsenkortilla **20 %:n alennuksen** aurinkovoiteista **19.4.** saakka.

**Puijonlaakson apteekista 15 %:n alennuksen** jäsenkortilla huhtikuun loppuun saakka.

Katso myös [www.musili.fi//fin/lapsi\\_sairastaa/ihosairaudet](http://www.musili.fi//fin/lapsi_sairastaa/ihosairaudet) ja elinsiirto.

**MAAILMAN MUNUAISPÄIVÄÄ** vietettiin KYS:n dialyysiosastolla ruusujen, kahvin, kakun ja keskustelujen merkeissä. Yhdistyksen edustajat kertoivat potilaille ja henkilökunnalle yhdistyksen tarkoituksesta ja toiminnasta.



Kuvassa Pekka Kärkkäinen, hoitajat Janne, Sirpa, Minna ja Ulla.

**TARUNIEMEN TALKOOT** yhdistyksen omistamalla Taruniemen mökillä on kevättalkoot **lauantaina 2.6.** alkaen klo 10.00.

Ajo-ohjeet ja lisätietoja saa Janne Heikkiseltä puh. 041 431 8919 tai [heikkinen.janne@luukku.com](mailto:heikkinen.janne@luukku.com). Hän hoitaa myös Taruniemen varaukset.

**TOUKOKUUN KAHVILATREFFIEN sijaan menemme kesäkauden avajaisiin PERÄNIEMEN KASINOLLE keskiviikkona 23.5. klo 18. TULE AJOISSA!**

## **ELÄMÄN LAHJA- KORUT**

Kauniit ja tyylikkääät Elämän lahja-korut, kaulariipus ja solmioneula, merkkipäiviksi, lahjaksi, kiitokseksi. Tuet samalla yhdistyksen toimintaa. Lisätietoja yhdistyksen kotisivuilta [www.psmuma.fi](http://www.psmuma.fi) ja Liisa Posiolta puh. 046 654 1105 tai [liisa.posio@pp.inet.fi](mailto:liisa.posio@pp.inet.fi).





ITÄ-SUOMEN PERHEIDEN  
HYVINVOINTIPÄIVÄ LA 9.6.  
klo 11-17  
Viihde- ja vapaa-aikakeskus  
Pajarinhovi ja Kiteen  
Eläinpuisto, Puhos



Päivän ohjelma;  
klo 10.30 -

Saapuminen Pajarinhoviin ja kaffet / mehut Ravintolan kokoustila, Taka-baari

11.00-

**Avaus ja päivään virittäytyminen**, Helena Rokkonen, Musili & Anu Hämäläinen, VAU  
**Pajarinhovin Historiaa**, Pajarinhovin työntekijä

12.00-

**Jokaiselle jotakin ohjelma alkaa, valittavana;**

- Kylpylä, Aquapark. Huikeat vesiliukumäet, poreallas, ui ja viihdy.

- Kiteen eläinpuisto. Mielenkiintoisia elämyksiä kahden kilometrin mittaisen maisemapolun kulkijoille. Suomen neljänneksi suurin eläinpuisto, lajeja on n. 50 lajia ja eläimiä 200.

- Pahan Pajarin hauta. Maisemapolku Pajarinniemessä n. 3 km

- Pihapelejä Pajarissa. Pihapiirissä mahdollisuus mm. fresbeegolfiin, mölkkyyn, metsägolffiin, bocciaan ja elämyspolkuun.

- Tehtaanmyymälät. Päärakennuksen yhteydessä monipuoliset tehtaanmyymälät, jossa kotimaisia merkkituotteita, paikallisten taitajien tuotteita, makeisia, elintarvikkeita ja juomia.

alkaen 13.00-

Buffee-lounas Ravintolassa

16.00-

**Jokaiselle jotakin ohjelma jatkuu-**

**Päivän päätös ja yhteiset päiväkahvit/ mehut**

Jos haluat majoittua omakustanteisesti on vaihtoehtoja tarjolla hotellihuoneista mökkeihin. **Varaa majoitus 18.5. mennessä suoraan Pajarinhovista p. 0207-425 770.**

**Omapastuu 15 € / aikuinen (yli 18 v) ja yhdistys korvaa matkakuluista puolet.**

**Sitovat ilmoittautumiset pe 18.5. mennessä Helena Rokkonen p. 040-524 0683 tai [helena.rokkonen@musili.fi](mailto:helena.rokkonen@musili.fi)**

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro erityisruokavalio, käytössä olevat apuvälineet ja mihin toimintapisteisiin osallistut.

**Lisätietoja paikasta: [www.pajarinhovi.fi](http://www.pajarinhovi.fi)**

# Sopeutumisvalmennuskurssit

## Tuetut lomat

### ELINSIIRRON SAANEET 16-64 VUOTIAAT

Kurssi-aika	Hakuaika päättyy	Kurssipaikka	Rahoitus
I-jakso 11. – 15.6.2012 II-jakso 10. – 14.12.2012 Huom! 2-osainen kurssi	Jatkuva haku Kelaan	Siuntion hyvinvointikeskus	Kela 43059
27. – 31.8.2012	Jatkuva haku Kelaan	Siuntion hyvinvointikeskus	Kela 43065
22. – 26.10.2012	Jatkuva haku Kelaan	Siuntion hyvinvointikeskus	Kela 43069

### DIALYYSIHOIDOSSA OLEVAT JA HOIDON ALOITTAVAT 16-64-VUOTIAAT

Kurssi-aika	Hakuaika päättyy	Kurssipaikka	Rahoitus
15. – 19.10.2012	13.7.2012	Kunnonpaikka	Kela 43050
19. – 23.11.2012	14.8.2012	Siuntion hyvinvointikeskus	Kela 43056

### MUNUAISSAIRAUTTA SAIRASTAVAT YLI 65-VUOTIAAT (PRE, DIALYYSI, ELINSIIRTO)

Kurssi-aika	Hakuaika päättyy	Kurssipaikka	Rahoitus
26. – 31.8.2012	29.6.2012	Imatran Liikunta- ja kuntoutumiskeskus	Ray

### MAKSASAIRAUTTA SAIRASTAVIEN JA LÄHEISTEN KURSSI

Kurssi-aika	Hakuaika päättyy	Kurssipaikka	Rahoitus
13. – 16.9.2012	10.8.2012	Ruissalon kylpylä, Turku	Ray

#### Miten haetaan kursseille ja tuetuille lomille?

Kelan rahoittamille kursseille haetaan lomakkeella (KU102). Hakulomakkeen saa Kelan toimistosta tai Kelan verkkosivuilta [www.kela.fi/Asioi](http://www.kela.fi/Asioi) verkossa. Oikean lomakkeen löydät hakemalla lomaketta KU102. Kelan hakulomakkeita saa myös Munuais- ja maksaliitosta tai liiton verkkosivuilta: [www.musili.fi](http://www.musili.fi).

Ray:n rahoittamille kursseille haetaan liiton lomakkeella, jonka saat Munuais- ja maksaliitosta tai liiton verkkosivuilta.

Tuetuille lomille haetaan Solaris lomajärjestön hakulomakkeella. Lomakkeen saa Munuais- ja maksaliitosta, liiton verkkosivuilta sekä Solaris-lomat ry:stä tai verkkosivuilta: [www.solaris-lomat.fi](http://www.solaris-lomat.fi)